



# お手軽に 主食

忙しい朝にピッタリ



## マグカップ卵ごはん (1人分)



### 材 料

- |            |                   |         |      |
|------------|-------------------|---------|------|
| ・ ごはん      | 120g              | ・ マヨネーズ | 小さじ1 |
| ・ 卵        | Mサイズ 1個           | ・ 万能ねぎ  | 3g   |
| ・ めんつゆ2倍濃縮 | 大さじ1/2<br>(30%減塩) | ・ もみのり  | 少々   |

### 作り方

- ① 大きめの耐熱のマグカップにごはんを入れる。
- ② 器に卵を入れて溶きほぐす。次にマヨネーズ・めんつゆを加えて混ぜ合わせ、小口切りにした万能ねぎを加える。
- ③ ①のカップに②を流し入れる。ふんわりとラップをかけて600Wの電子レンジで1分50秒～2分かける。卵の固さはお好みで調整。上に、もみのりをのせる。

### 栄養成分

エネルギー	292Kcal
たんぱく質	9.5g
食塩相当量	0.67g

\*表示している食塩相当量は、減塩つゆを使用した場合の量です。減塩食品を利用すると、おいしさそのまま、食塩摂取量が減らせます。